

La nutrition par Kalenji & Jiwok

Introduction

Cher Jiwoker,

Tout d'abord merci d'avoir téléchargé ce livre dédié à la nutrition.

L'idée est de vous proposer les bases de votre alimentation, plein de conseils malins, sans mot compliqué, totalement adaptés à votre vie quotidienne.
Il a été rédigé en collaboration avec des professionnelles de la diététique et spécialement formés à la diététique du sport.
Vous trouverez tout au long de cet ouvrage, des fiches qui répondront à vos questions quotidiennes autour de votre alimentation de tous les jours.

Que ce soit votre petit-déjeuner, vos repas aux restaurants chinois, vos apéritifs entre amis ou votre alimentation de sportif, vous trouverez des réponses afin de manger équilibré.

Ce livre sera votre complément idéal à vos régimes préconisés par votre coach lors de vos entraînements « santé & perte de poids », mais également si vous préparez une course.

Bonne lecture à tous.



Fiche 1 : Manger équilibré, à quoi ça sert ?

La diététique est l'ensemble des moyens naturels pour garder ou retrouver la santé. C'est l'hygiène au sens large du mot ; elle englobe l'hygiène alimentaire, du mouvement, l'éducation physique…La connaissance des aliments et des régimes en sont les bases indispensables.

Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Toute cette énergie est apportée par l'alimentation, par les nutriments (protides, lipides, glucides), qui sont transformés par nos cellules, afin de fournir toute l'énergie dont nous avons besoin. Mais aucun aliment ne les contient tous ensemble, d'où l'intérêt de regrouper les aliments dans différents groupes en fonction de leur apport et de leur nature.

Les différents groupes d'aliments et vos repères de consommation :

Fruits et légumes : ***au moins 5 par jour*** : crus ou cuits ; frais, surgelés ou en conserves, à chaque repas et en cas de faim

Produits céréaliers et légumineuses **:** ***à chaque repas et selon l'appétit*** : pains, pommes de terres, légumes secs, privilégiez les céréales complète.

Produits laitiers : ***3 par jour*** : lait, fromages, yaourts ; privilégiez les fromages riches en calcium et pauvres en sodium

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs : ***1 à 2 fois par jour*** (2 fois si vous pratiquez du sport) : privilégiez les morceaux maigres, variez les espèces, poisson au moins 2 fois par semaine

Matières grasses : ***limiter la consommation*** (2 à 3 cuillères à soupe d'huile par jour) : privilégiez les matières grasses végétales (huile d'olive, colza…), limitez le beurre, les crèmes entières…

Produits sucrés : ***limiter la consommation*** : attention aux boissons sucrées, aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, biscuits, glaces…)

Les boissons : ***de l'eau à volonté*** : au cours et en dehors des repas ; limiter les boissons sucrés ; ne pas dépasser par jour : 2 verres de vin (10cl) pour les femmes et 3 pour les hommes

Le sel : ***limiter la consommation*** : éviter de resaler avant de goûter, limiter les fromages et charcuteries les plus salées.



Les bénéfices d'une alimentation équilibrée et adaptée à la pratique sportive

- Maintenir son poids de forme
- Eviter les « coups de fatigue »
- Permettre une meilleure récupération
- Diminuer les risques de blessure
- Se sentir bien dans son corps

Des matériaux nécessaires

L'énergie utile à l'organisme est exclusivement apportée par trois classes de nutriments qui sont : les Glucides, les Protides (ou protéines), et les Lipides. C'est notre carburant, GPL !

L'énergie

L'énergie produite par nos aliments s'exprime le plus souvent en kilo calories (Kcal) pour 100g d'aliment.
A savoir : 1g de protéine et de glucide apportent 4 calories et 1g de lipides fourni 9 calories.
Les besoins en moyenne par jour : **2200** Kcal pour un homme et **1800 à 2000** Kcal pour femme.

Une alimentation équilibrée et varié

Dans chaque groupe d'aliments, de nombreuses possibilités, selon les goûts, les habitudes, les préférences…
Equilibrer chaque repas et les repas entre eux, en respectant la règle des 5 composantes.
Varier les aliments chaque jour.

- Crudités
- Viande ou poisson ou œufs
- Farineux (pates, riz, blé, légumes secs) et/ou légumes cuits (½ légumes- ½ farineux)
- Laitage ou produits laitiers
- Fruits crus ou cuits, dessert (part de tarte, gâteau, biscuit…)

+ **pain** (à moduler avec la quantité de farineux)
+ **eau** 1 à 2 verre pendant les repas, et entre les repas (30 min avant et 2h après)
+ 1 cuillère à soupe d'**huile** par repas, et 10g de **beurre** à rajouter en fin de cuisson.



Fiche 2 : Les nutriments en détails

Rôles des Protéines

Elles constituent les matériaux de construction aux tissus, donc aux muscles et sont nécessaires à de nombreux éléments de l'organisme (suc gastrique, transmission de l'influx nerveux…)
Lors d'une activité sportive, l'utilisation des protéines par l'organisme augmente car l'activité musculaire entraîne des lésions plus ou moins importantes qu'il faut sans cesse réparer. C'est pourquoi, il est important d'avoir un apport suffisant en protéines avant et après une activité physique, pour assurer une bonne réparation des muscles.

Précautions par rapport aux quantités :
Une carence en protéines diminue la résistance aux infections et traumatismes qui se traduit par de la fatigue et une fonte musculaire.
Un excès, peut entraîner la formation de graisses de réserve et charge supplémentaire pour le foie et les reins, mais cela ne permet en aucun cas, d'avoir des gros muscles !

Principales sources : viande, poisson, œufs ; produits laitiers et fromages ; légumineuses et céréales

Rôles des lipides

Egalement appelés Acides Gras, ils sont apportés par l'alimentation sous forme le plus souvent de triglycérides et en moindre quantité sous forme de phospholipides.
Ils sont les constituants essentiels des membranes nos cellules, et participent à la synthèse de certaines vitamines.
Certains portent le nom d'Acides Gras Essentiels car l'organisme ne peut pas les fabriquer et doivent donc être apportés par l'alimentation : ce sont les Oméga 3 et 6.

Ils sont utilisés lors d'un effort physique en endurance et en aérobie (condition d'oxygène normale), afin de préserver les réserves de glycogène (glucides du muscle).
C'est pourquoi lors d'une activité physique de longue durée et d'intensité moyenne, les réserves de glycogène diminuent, et les muscles utilisent les lipides comme carburant !

Principales sources : huiles (olive, tournesol, noix, pépins de raisins), beurre, margarine, crème…



Rôles des glucides

Ils ont apportés sous 2 formes dans l'alimentation :

- Les sucres simples (sucres rapides) dont la digestion et l'absorption sont rapides ; ce sont le glucose, le fructose (fruits), le lactose (lait) et le saccharose (sucre blanc).

- Les sucres complexes (sucres lents) sont des glucides à absorption lents du fait de leur composition difficile à digérer ; il s'agit essentiellement de l'amidon contenu dans les céréales, les légumes secs et la pomme de terre.

Lors d'exercices musculaires très intense et de courte durée, le glucose est pratiquement le seul carburant utilisé. Lors d'exercices prolongés et de moindre intensité le glucose et les lipides sont utilisés. Le glucose est donc le carburant de base lors d'un besoin immédiat en énergie. C'est pourquoi les glucides d'absorption lente seront consommés avant et après l'effort, pour constituer et refaire les stocks d'énergie. Pendant l'effort, ce sont les glucides d'absorption rapide qui seront consommés.

Principales sources : céréales, pâtes, riz, pomme de terre, laitages, fruits et légumes, chocolat, biscuits, confiseries, bonbons…

Les minéraux (fer, calcium, phosphore, magnésium, fluor, sodium…)

Ce sont des constituants de l'organisme d'origine minérale, qui sont éliminés de régulière (sudation, urine…) et dont les pertes doivent êtres compensées par un apport alimentaire adéquat. Ce sont des nutriments dits non-énergétique car ils n'ont pas de valeur calorique.

Les minéraux interviennent à différents niveaux dans l'organisme : au niveau du squelette (calcium), fixation de l'oxygène sur les globules rouges (fer), prévention des caries (fluor)…

Principales sources : fruits et légumes, laitages, fromages, viande, poisson, œufs, céréales complètes, fruits de mer, abats…

Les vitamines (C, B1, B2, PP, B6, B9, D, A, K…)

Ces sont des substances organiques que l'organisme est incapable de synthétiser. Les vitamines sont nécessaires à la croissance et au métabolisme, dépourvues de valeurs énergétiques et devant être apportées par l'alimentation.

Les modes de préparation et de conservation des aliments peuvent réduire leur teneur en vitamines (surtout la vitamine C) car elles sont très sensibles à la lumière, la chaleur, à l'oxygène ; les cuissons prolongées ou à haute température, le lavage et le découpage entraîne une importante perte en vitamines.
Les végétaux préparés en conserve ou surgelés, conservent en grande partie leurs vitamines, contrairement à ceux présentés sur un étalage plusieurs jours à l'air libre !

Principales sources : fruits et légumes, laitages, céréales complètes, abats…



Fiche 3 : L'hydratation, pourquoi est elle si importante ?

Petits rappels

Nul doute, l'eau est essentielle au bon fonctionnement du notre corps. Il en a besoin pour amener à bon port tous les nutriments : protides, lipides, glucides, vitamines et minéraux…Il n'y a pas de processus interne du métabolisme qui ne se déroule pas sans elle. **L'eau est indispensable** au fonctionnement des cellules, au système cardio-circulatoire, à la régulation de la température corporelle, à l'élimination rénale, bref à toutes les fonctions biologiques de base.

Quantitativement, elle représente le premier constituant de l'organisme, 60 à 70% du poids du corps ; le muscle contient de manière assez constante 73% d'eau.

Chez le sportif, le besoin en eau est permanent et en rapport avec les quantités perdues via les urines, les fèces, la respiration et la sueur.
L'exercice physique accentue la transpiration afin d'éliminer la chaleur générée. L'athlète doit donc s'hydrater avant, pendant et après chaque entraînement et aussi souvent que possible à raison de 150 à 200 ml d'eau par prise.

Boire quand on a soif : cela n'est pas suffisant

La soif est un signal d'alarme : la sensation de soif correspond à une perte de 1% de poids de corps, ce qui correspond à une diminution de 10% des capacités physiques. Boire de l'eau en quantité suffisante est un geste obligatoire pour être au maximum de ses moyens pendant l'effort. Pendant l'effort, la réhydratation ne peut être que partielle, buvez suffisamment tôt car il n'y a pas de deuxième chance !

Déshydratation chronique

Il est indispensable de s'hydrater suffisamment et régulièrement pendant et en dehors des heures d'entraînement. Une hydratation suffisante et régulière permet d'éviter un déficit chronique en eau qui peut être responsable d'une baisse de la vigilance (à l'origine d'entorse), et aussi de douleurs musculaires, tendineuses, ligamentaires, ou de crampes, de courbatures, de claquages...

Instaurez votre plan hydrique

Au réveil à jeun : 1 à 2 verres d'eau
Petit déjeuner : un apport hydrique (thé, café, lait…)
Matinée : au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises
Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau
Après-midi : au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises
Au coucher : 1 à 2 verre d'eau

A l'effort : boire régulièrement par petites quantités soit 150 à 200ml toutes les 20 minutes.

Après l'effort : boire de préférence une eau riche en bicarbonate (Vichy Saint Yorre, Vychy Célestin, Badoit…)

Variez les eaux, chaque eau a sa qualité (eau minérale de préférence, de source ou du robinet).

Vous pouvez aussi préparer **vos boissons énergétiques**, appelées aussi "boisson de l'effort", boissons isotoniques et glucidiques …pour trois fois rien.

Première Recette:

1 Litre de thé type earl grey + une pincé de sel + une cuillère de jus de citron + 30 à 80 g de miel d'accacia suivant résultats souhaités (30g = boisson désaltérante par temps très chaud …. 80g = glucidique)

C'est 100 fois mieux et digeste que toutes les boissons isomachins du marché qui dévastent souvent notre "petit intérieur" sans apporter tout se dont nous avons besoin pendant l'effort.

Deuxième Recette:

0.5 L d'eau + 0.5 L de jus d'oranges sans la pulpe
+ 2 cuillère à soupe de miel + 2 pincées de sel
+ 2 pincées de bicarbonnate
+ 1 cuillère à soupe de sirop de potassium
+ 1 vitamine C.

Le sirop de potassium est essentiel pour une bonne récupération car pendant une sortie longue ou une compétition type marathon ou ultra ont grille toutes nos réserves potassiques et malgré une alimentation équilibrée, il est préférable d'apporter un petit complément sur ce point particulier.

C’est une boisson très efficace pour la récupération, l’eau peut être remplacée par le thé comme sur la première recette.



Fiche 4 : Le petit déjeuner

Pour bien démarrer la journée, commencer par prendre un bon petit déjeuner !

A quoi sert-il ?

Le petit déjeuner est certainement le repas le plus important, car il permet de compenser les dépenses énergétiques de la matinée. De plus il est indispensable à l'équilibre alimentaire.
L'absence de petit-déjeuner conduit l'organisme à puiser dans ses réserves, et donc de se mettre en situation de faiblesse ; c'est à ce moment là que la sensation de faim se fait ressentir, généralement en milieu de matinée. C'est alors que l'on a recours au grignotage pour palier à cette sensation désagréable d'estomac vide.

Manque de temps…

10 minutes suffisent pour bien commencer la journée. Même s'il est vivement recommander de prendre les repas dans le calme, en prenant le temps de bien mastiquer, et de manger lentement.

Les solutions :
- Un yaourt à boire, un fruit ou une briquette de jus de fruit, des tartines de pain garnies de beurre ou de confiture, ou des biscuits pour petit déjeuner, ou des céréales…
- Possibilité la veille de préparer une partie de son petit déjeuner, en mettant sur la table, un bol, un verre et sortir tous les aliments qui se conservent à température ambiante (céréales, fruits, confiture…)

Pas faim…

Si vous n'avez pas faim au réveil, il peut s'agir soit : d'une mauvaise habitude à ne pas prendre de petit déjeuner, et donc l'organisme à pris l'habitude de s'en priver, soit le repas de la veille était trop copieux ou les grignotages au coucher sont responsables de se manque d'appétit.
Il suffit juste de réhabituer son organisme à avoir un vrai repas dès le matin, en commençant par des petites quantités au début, ensuite la faim réapparaît et l'organisme réorganise ses apports.



Des « vrais » petit-déjeuner

Exemple n°1

- Un bol de lait ½ écrémé + cacao
- Tartines de pain aux céréales (60g = ¼ de baguette) + fine couche de beurre
- Un fruit (kiwi, pomme, orange, ½ pamplemousse)
- Une tranche de jambon
- Une boisson chaude (thé ou café) légèrement sucrée

Exemple n°2

- Fromage blanc 20% MG + miel ou coulis de fruit ou sucre (1 c. à soupe : 30g)
- Céréales de au blé soufflé (type corn flakes) 40g (2 poignées)
- Une compote de fruit
- Une tranche de rôti de poulet
- Une boisson chaude

Exemple n°3

- Œufs brouillés ou au plat + bacon (2oeufs + 2 tranches)
- Pain complet grillé (60g)
- Un yaourt nature + sucre ou miel
- Un jus de fruit frais ou « 100% pur jus »
- Une boisson chaude



Fiche 5 : La collation de demi-journée

Complément stratégique indispensable, la collation de milieu de matinée ou d'après-midi est primordiale pour bien gérer son stock d'énergie. Elle s'impose en fonction des heures de repas, d'entraînement, soit 1 à 2h avant l'entraînement ou dans quart d'heure qui suit l'entraînement. Dans les deux cas, elle sera raisonnablement éloignée du déjeuner ou du dîner.

La collation a plusieurs composantes

-Elle peut être prise entre deux repas espacés d'un délai de 4heure ou plus ;
-Elle peut compléter le petit déjeuner ou le déjeuner (s'il a manqué un fruit ou un produit laitier, ou si la portion de céréales n'était pas suffisante) ;
-Se prend au minimum 1 heure avant l'entraînement ;
-Après l'entraînement, elle peut faciliter la reconstitution des réserves mais le repas suivant doit être éloigné ;
-Elle ne doit pas déséquilibrer la ration quotidienne (attention aux quantités) ;
-Elle ne doit pas être riche en lipides afin qu'elle soit la plus digeste possible, pour ne pas gêner l'entraînement ;

Il est judicieux de programmer une collation de qualité à la mi-matinée ou mi-après-midi, comprenant 1,2 ou 3 composant du type :
-Un laitage (yaourt à boire, yaourt, lait ½ écrémé, fromage blanc sucré (miel, confiture…))
-Et/ou une portion de fuit cru ou cuit ou en jus
-Et/ou un sucre complexe (pain grillé, pain d'épice, pain complet céréales riches amidon et pauvres en graisses….)
-Eau du robinet ou de source ou minérale

Idées de collations à composer vous-même

Fruit cru ou cuit	Produit laitier	Produit céréalier (avec garniture facultative)
Pomme ou orange (150g)	Briquette de lait aromatisé (200ml)	50g de pain (2 tranches) + 20g de miel/confiture 1 C. à soupe / 1 barre de chocolat
Banane (150g)	Briquette de lait nature (200ml)	40g de pain d'épice (2 tranches)
2 Kiwis (150g)	Yoco (yaourt à boire aux fruits)	Craquinette aux fruits (2 unités)
Compote (100g)	Yaourt nature sucré	Gâteau de riz/semoule (100g)
Jus de fruits (briquette 200ml)	Yaourt aux fruits	50g de pain + 30g de fromage
Poire (150g)	Fromage blanc 20% MG	1 barre de céréales aux fruits ou 30g de spécial K nature
		3 petits beurre (25g)



Fiche 6 : Vous avez toujours faim

Plusieurs explications possibles

Vous ne mangez pas suffisamment lors des repas

C'est le cas lors d'un régime amaigrissant trop restrictif, au cours du quel une sensation de faim en dehors des repas peut se faire ressentir. Ces régimes trop sévères peuvent êtres sources de grignotages excessifs, annulant ainsi les éventuels bénéfices du régime amaigrissant.

Vous n'êtes pas attentif aux signaux de rassasiement envoyés par votre estomac

Au cours des repas, le système digestif envoie des signaux de plus en plus intenses au cerveau qui font diminuer l'envie de manger.
Peut-être vous-à-ton répété : « finis ton assiette » ou « ce n'est pas bien de jeter les aliments », que vous avez appris à ignorer la sensation de rassasiement.
Mangez donc lentement, cela vous aidera à ressentir cette sensation et à lui obéir.

Favoriser la satiété et améliorer son équilibre nutritionnel

Consommez tant que possible des aliments riches en eau et en fibres tels que les légumes et les fruits, ils augmentent la sensation de satiété. On recommande un fruit et un légume (cru ou cuit) à chaque repas et en collation dans la journée, pour atteindre l'objectif, d'au moins 5 fruits et légumes par jour.

Attention aux aliments très gras et/ou très sucrés, qui apportent beaucoup d'énergie pour un faible volume, et laisse l'estomac « vide ».
Consommer des produits céréaliers et des légumes secs avec de peu de matières grasses, et réduire la consommation d'aliments gras sont donc des éléments favorables pour l'état nutritionnel et lutter contre la sensation de faim.

Enfin, pour distraire son « esprit » de la sensation de faim, qui s'installe lorsqu'on est inactif, il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière, cela peut permettre d'éviter la sensation de faim.

Astuces

Progressivement essayer de moins vous servir, de manger lentement et d'éviter de vous resservir.

Fiche 7 : Vous ne cuisinez pas, suivez le guide !

Pas besoin d'être un cordon bleu pour préparer des repas adaptés à ses besoins, ses goûts et ses habitudes.

Pour la préparation de plateau repas, misez sur les fruits et légumes crus, le pain, les laitages ou fromages et l'eau ;

Une collation de faim d'après-midi peut remplacer le dîner, à condition qu'elle soit la plus complète possible :
Collation sucrée : fromage blanc + muesli / biscottes / tartine de pain + fruit + eau
Collation sucrée-salée : pain + fromage + salade verte, puis salade de fruits ou compote + thé ou café au lait.

Misez sur les fruits et légumes

Tous les fruits peuvent être consommés crus, sans préparation, (mis à part l'épluchage) et à n'importe quel moment : en dessert, en collation ou en entrée (melon, pastèques, pamplemousses…)

De même, un grand nombre de légumes peuvent être mangés crus, avec peu ou pas de préparation : concombres, carottes, tomates, radis, champignons…nature ou trempés dans une sauce légère (fromage blanc au x fines herbes, au paprika, au curry…)

Pensez à mélanger toutes ces crudités : fruits et légumes, avec des morceaux de poulets, jambon, surimi, thon…ou avec des morceaux de fromage et quelques fruits secs.

Voici des façons simples de cuisiner les légumes :
A la vapeur (préserve un maximum de goût et de qualité nutritionnelles) ; à l'eau (potage) ; au four (légumes farcis), en cocotte…

Pour varier les plaisirs, pensez aux fruits cuits au four (rapide), en compote, en salade (frais ou en conserve).
Pour limitez la consommation de sucre, relevez les saveurs de vos préparation avec de la cannelle, de la vanille, de la menthe…

Pensez également aux fruits et légumes surgelés et en conserves, de bonne qualité nutritionnelle, et facile à cuisiner (pour les légumes), en quelques minutes au micro-ondes ou à la poêle, agrémentés d'épices et d'aromates.

Les produits laitiers

Tous comme les fruits et les légumes, les produits laitiers et les fromages peuvent être consommés tels quel, ou avec peu de préparation.

Préparations salées : sur toasts, dans les sandwichs, ou en sauce dans les salades, (fromage blanc, yaourt aux herbes, citron, épices…)

Préparations froides sucrées : lait nature ou chocolaté, avec des fruits mixés, desserts à base de yaourt ou de fromage blanc avec du miel ou des fruits de saison.
Préparations chaudes sucrées : thé au lait, chocolat au lait, crèmes desserts, flan, tartes au fromage blanc…

Des modes de cuissons simples, peu gras et savoureux

Pour les viandes et les poissons, choisissez de préférences les cuissons sans matière grasse soit : grillé, à la vapeur, au court bouillon, sauté dans une poêle antiadhésive, rôtis au four, en papillote.



Fiche 8 : Vous sautez des repas par manque de temps pour manger

Voici quelques astuces et un peu d'organisation qui vous permettront de vous faire plaisir avec un grand bénéfice pour votre santé.

Des aliments faciles à consommer partout

- Des briquettes de lait ou de jus de fruits, des yaourts à boire, des compotes au moment du petit-déjeuner, d'une pause ou pendant vos transports ;

- Plusieurs fruits par jour à croquer, c'est simple et n'exige aucune préparation ;

- Des petits pains individuels complets, aux céréales accompagnés selon les moments et vos envies, de fromage ou de quelques carrés de chocolat, à la place des pâtisseries et des viennoiseries ;

Une fois chez vous

- Privilégiez les plats préparés à base de légumes et de féculents, avec de la viande ou du poisson, au lieu des snacks et des pizzas.

- Pour faire le plein de légumes : pensez aux soupes de légumes rapidement réchauffées ; aux légumes surgelés et en conserves de bonne qualité nutritionnelle, et qui se cuisinent facilement ; aux légumes à croquer : concombres, carottes, radis…

- Buvez essentiellement de l'eau et optez pour les jus de fruits « 100% pur jus », ou les eaux aromatisées, plutôt que les sodas.

Astuces

Lorsque vous faites vos courses, pensez à prendre des produits sous emballages individuels, des fruits, des yaourts…ils seront toujours prêts à vous suivre.



Fiche 9 : Comment faire du sandwich un allié de sa forme et de santé ?

Quelques règles suffisent :

De la variété

- Favoriser le jambon, le poulet, le bœuf, le thon, le saumon, les œufs pour l'apport en protéines animales.

- Lorsque vous choisissez un sandwich avec de la charcuterie, éviter de les associer avec du beurre ou de la mayonnaise, pour des raisons d'incompatibilité nutritionnelle !

- Sachez que le jambon (cru ou cuit), le bacon ou l'andouillette, sont bien moins gras que le saucisson ou le pâté.

- Favorisez le pain bis (farine T80 riche en fibres), complet ou aux céréales, plutôt que les pains blancs, de mie ou viennois.

Des crudités

Crus ou cuits les légumes composeront votre sandwich, afin d'atteindre l'objectif nutritionnel d'au moins 5 fruits et légumes par jour.
Ainsi, les sandwichs grecs, turcs ou libanais, à la viande seront accompagnés de salade et non de frites.

De la saveur

Préférez les cornichons ou la moutarde, à la mayonnaise et les sauces grasses

Côté boissons

Buvez de préférence de l'eau ou un jus de fruit « 100% pur jus », ou encore du lait.
Evitez les boissons alcoolisées et les sodas.

Pour le dessert

Optez pour les fruits frais ou en compote, les yaourts et le fromage blanc (emporter de la maison), plutôt que pour une pâtisserie ou une viennoiserie.

Un petit creux dans l'après-midi

Pensez au fruit et/ou au yaourt, pour remplacer les biscuits, viennoiseries, chips…

Au dîner : on rééquilibre ses apports

- Consommez des légumes et des fruits crus ou cuits.
- Des produits laitiers (yaourt, fromage blanc, fromage), si le repas du midi n'en comportait pas.
- De la viande, du poisson (au moins deux fois par semaine) ou des œufs.

Quelques conseils

Aussi souvent que possible, préparez vous-même votre sandwich en privilégiant ce qui est bon pour votre santé.

Pour être encore plus efficace dans son travail, prenez le temps d'une coupure, pour faire quelques pas au grand air. C'est le moyen d'y intégrer un peu d'activité physique dans sa journée et de recharger ses batteries en vitamines D.

C'est autant de gagner pour la forme, la ligne, la santé et les idées…



Fiche 10 : Vous mangez régulièrement au restaurant pour des raisons professionnelles ou personnelles

Suivez le guide !

Dans tous les lieux de restauration

- Privilégiez d'abord les plats à bases de légumes et les desserts à base de fruits (pour contribuer à l'objectif nutritionnel 5 fruits et légumes par jour) ;
- Eviter le plus souvent les plats en sauces et fritures ;
- Modérer la consommation de boissons alcoolisées ;
- Préférez les formules entrée + plat ou plat + dessert, à la place du menu complet ;

Dans un restaurant à la française

En entrée
- Misez sur la légèreté, en favorisant les crudités et les légumes sous toutes leurs formes forme (salades, soupes, macédoine…), les salades de fruits de mers ou les fruits de mer nature ;
- Evitez les quiches, les tartes salées, les feuilletés et les assiettes de charcuterie.

En plat principal
Prenez une viande ou poisson grillé de préférence, avec un féculent et/ou un légume. Ce dernier est à privilégier, notamment si votre entrée ne comporte ni salade ni crudité.
En l'absence de féculents, adapté les quantités de pain à votre appétit.

En dessert
- Si vous appréciez le fromage, accompagnez-le d'une salade verte ;
- Privilégiez les desserts à base de fruits : fruits frais de saison ou exotiques, salade de fruits (avec ou sans boule de sorbet), fromage blanc nature ou avec son coulis de fruits rouge, tartes aux fruits, clafoutis.

Les boissons
- Commander de l'eau afin de limiter la consommation de vin à un ou deux verres sur l'ensemble du repas.
Si vous prenez de l'eau minérale, privilégiez les eaux riches en calcium et pauvres en sodium, notamment si vous consommez peu de produits laitiers.

Au restaurant d'entreprise

Les conseils sont identiques, à ceux proposés ci-dessus.

- Privilégiez les crudités en entrée ;
- Pour le plat principal, panachez féculents et les légumes pour accompagner la viande ou le poisson ;
- En fin de repas, optez pour un laitage et / ou un fruit, mais ne vous forcez pas, si vous n'avez plus faim, gardez-les pour une collation dans l'après-midi.

A la pizzeria

- Choisissez un plat de pâtes ou de une pizza, mais pas les deux ;
- Avec la pizza ou les pâtes, le plat de viande ou de poisson n'est pas indispensable ;
- Préférez le plus souvent une pizza classique (napolitaine, margarita, quatre saisons) qui sont moins grasses, qu'une pizza riches en fromage et crème.
- Evitez d'ajouter trop d'huile pimentée pour ne pas augmenter l'apport en matière grasse.
- Si la garniture de votre pizza comporte peu de légumes ou si vous prenez des pâtes, possibilité de commander une salade verte ou une salade de tomate.
- Terminez votre repas par un fruit frais, une salade de fruits ou un sorbet, plutôt que par une pâtisserie.

Au restaurant chinois

- Privilégiez les plats cuisinés à la vapeur ou grillés par rapport aux fritures ;
- Préférez le riz nature (moins gras) au riz cantonnais ;
- Le thé est une bonne alternative au vin ou à la bière ;
- Pour les plus adroits, prenez les baguettes qui vous obligeront à manger moins vite.
- Pour varier, le riz peut être remplacé par les nouilles, les haricots noirs et les vermicelles chinois ;
- Si votre plat ne comporte pas de légumes, sous pouvez commander en accompagnement un potage aux légumes, une salade ou des légumes chop-shuey.
- Au dessert, pensez aux fruits frais ou au sirop, aux salades de fruits exotiques ou aux sorbets.

Idées de menus :

- Potage aux légumes, puis bouchées à la vapeur.
- Salade de crudités (soja, salade verte) avec nems ou pâtés impériaux.
- Légumes chop-shuey avec canard laqué.

A la crêperie

- Pour la crêpe salée, optez pour une garniture à base d'aliments d'origine animale (jambon, bœuf, œuf, thon, gruyère) et de légumes (tomates, ratatouille, champignons, oignons, épinards…)

S'il n'y a pas de légumes, commandez une salade verte ou une salade de tomates en accompagnement.

- Au dessert, de temps en temps vous pouvez choisir une crêpe à la chantilly ou au chocolat, mais préférez le plus souvent des garnitures à base de fruits (compote de pommes, coulis de fruits rouge ou fruits en morceaux…)

- Pour les amateurs de cidre, demandez deux verres, un pour le plaisir du cidre et l'autre pour étancher votre soif avec de l'eau

A la cafétéria ou au café

- Préférez les salades composées ou composez vous-même votre assiette de crudités ;
- Evitez les produits gras tels que les friands, les quiches ou les croissants au jambon.

Prenez plutôt un croque-monsieur, une part de pizza ou sandwich accompagné d'une salade verte ou de légumes à croquer.



Fiche 11 : Vous recevez souvent du monde chez vous, vous aimez faire la fête !

Comme pour les repas pris au restaurant, recevoir et faire la fête ne bouleverse pas forcément l'équilibre alimentaire. Il suffira de compenser les excès grâce aux autre repas de la semaine.

A l'apéritif

- Rappelons que boissons alcoolisées et modération vont de pair. Proposez les alcools les moins caloriques (vins, bières…) sans trop de sucres ou des boissons sans alcool (cocktail, bière sans alcool…) ou à base de jus de fruits ou de légumes, très colorés et agréables au goût, ou encore des boissons light.

- Limitez les cacahuètes et autres fruits secs oléagineux, les chips et autres biscuits d'apéritif à la fois très gras et très salés ;
Remplacez les par : des toasts préparer avec des pains spéciaux (complet, sésame, aux céréales…) et à base de légumes : tomates cerises, concombre sur sauce au fromage blanc aux herbes…
Des légumes ou fruits à croquer, en bâtonnets de concombre ou de carotte, des radis des cornichons, des dés de melon, de pastèque, des champignons…
Des mini brochettes : concombre-saumon fumé, avocat-crevette, tomate-mozzarella…laissez parler votre créativité.

Le repas

- En entrée, privilégiez les crudités, les salades composées, les potages froids (gaspachos) ou chauds ou les mousses de légumes.
Si vos entrées sont riches en graisses (charcuterie, quiches, feuilletés…), compensez par un plat de résistance plus léger (à base de poisson, de viandes grillées et de légumes).

- Pour l'accompagnement de vos plats, misez sur les sauces légères à base de fromage blanc ou de yaourt agrémenté d'épices ou d'herbes. Elles remplaceront avantageusement les sauces classiques beaucoup trop grasses.

- Favorisez les fromages qui apportent le plus de calcium et le moins de graisses.

- En dessert, une salade de fruit ou une corbeille de fruit de saison peut changer de la traditionnelle pâtisserie.

-Essayer de modérer la consommation de sodas, biscuits, petits chocolats…surtout si le repas est déjà riche (en graisses, alcool…).



Quelques chiffres

L'alcool apporte des calories en grande quantité : 1g d'alcool apporte 7 kilocalories (par comparaison, 1g de protéines ou de glucides apportent 4 kilocalories), ¼ de litre de vin à
11° = 180 kcal, ¼ de litre de bière = 100 kcal et 2 verres de whisky = 150 kcal.



Fiche 12 : Vous êtes plutôt sportif

Si l'alimentation du sportif de haut niveau, notamment en compétition doit être prise en charge, celle du sportif régulier doit essentiellement respecter les grands principes de l'alimentation pour tous.

Puisez dans les différents groupes d'aliments

-Au moins 5 fruits et légumes par jour,
-Des produits céréaliers (pain, riz, pâtes…), pommes de terre, légumes secs à chaque repas et selon votre appétit, en favorisant les céréales complètes ;
-Des laitages au moins 3 fois par jour ;
-De la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour en quantité moindre que l'accompagnement ; pensez à consommer au moins 2 fois du poisson dans la semaine ;
-Des matières grasses en quantité limitée en privilégiant celles d'origine végétale (huile d'olive, de colza, de noix…)
-Des produits sucrés en quantités limités également (confiseries, biscuits, pâtisseries, barres chocolatées…) Attention aux aliments à la fois gras et sucrés (viennoiseries, biscuits…)

Enfin si vous consommez des boissons alcoolisées, votre apport quotidien d'alcool ne devrait pas dépasser 2 verres de vin de 10cl ou 2 bières de 25cl ou 6cl d'alcool fort.

Pensez également à vous hydratez entre les repas, avant, pendant et après votre activité physique afin de compenser les pertes en minéraux dues à la sudation.

Evitez l'utilisation de suppléments alimentaires. Actuellement, aucun supplément nutritionnel vantant des bienfaits pour la santé et les performances ne bénéficie de justifications scientifiques permettant de le conseiller systématiquement aux sportifs.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la diététique du sportif à chaque fois que cela vous semble nécessaire.

Par contre, vous pouvez réaliser **des gâteaux-sport, les Jicake**, pour pas très cher.

Ces recettes de gâteaux sport sont faciles à réaliser. Ces gâteaux sont généralement utilisés avant une épreuve sportive pour remplacer un repas ou quand la course à lieu à des heures qui ne permettent pas de prendre convenablement un repas.

Préambule:

Le miel d'acacia est celui qui contient le plus de fructose, qui est un sucre "lent" utile pendant l'épreuve. Le bicarbonate de soude, que vous pouvez trouver en hyper ou en pharmacie, facilite la digestion et rend le gâteau léger.

Recette 1 :

- 250 g de farine blanche
- 250 g de miel d'acacia (le plus riche en fructose)
- 1/4 de litre de lait écrémé (si possible sans lactose)
- 1 cuiller à café de poudre d'anis
- 1 cuiller à café de cannelle en poudre
- 50 g d'écorces d'orange confites
- 100 g ou plus de raisin secs
- 1 jus d'orange
- 1 cuiller à café de bicarbonate de soude
- 1 sachet de levure chimique

- Mélanger le lait tiède avec le miel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la farine, les épices, oranges, les raisins secs, jus d'orange, bicarbonate de soude et levure.
- Mélanger le tout pour obtenir une pâte onctueuse
- Verser la préparation dans un moule à cake légèrement huilé et mettre au four (Th 6) pendant 1 heure environ

Recette 2 :

- 250 gr de farine blanche
- 1 verre de lait écrémé (si possible sans lactose)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Du miel d'acacia
- Du chocolat râpé 100% cacao
- Des noix écrasées
- Des noisettes
- Quelques cuillères à soupe de sucre (fructose de préférence)

- On mélange le tout dans un grand saladier et lorsque la farine est bien mélangée (attention au grumeau)
- On ajoute du miel (3, 4, 5 grosses cuillères…).
- On ajoute les noisettes, le chocolat râpé, les noix et on fait cuire le mélange à thermostat 5 environ 35 à 45 minutes.

Recette 3 :

- 140 g de flocons d'avoine
- 120 g de farine complète
- 120 g de blédine aux céréales (non lacté)
- 60 g de noisettes
- 2 à 3 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 40 cl d'eau
- 1 cuiller à café de bicarbonate de soude

- Mélanger tous les ingrédients ensemble
- Mettre la pâte dans un moule (d'au moins 3cm de haut)
- Laisser reposer 15mn
- Enfourner au four pendant 20 à 25 mn (Th7 à 180°)

Recette 4 :

- 140 g de flocons d'avoine
- 120 g de farine complète ou de seigle
- 120 g de cacao à 100%
- 60 g amandes en poudre
- 40 cl d'eau
- 1 cuiller à café de bicarbonate de soude

- Mélanger tous les ingrédients ensemble
- Mettre la pâte dans un moule (d'au moins 3cm de haut)
- Laisser reposer 15mn
- Enfourner au four pendant 20 à 25 mn (Th7 à 180°)



Fiche 13 : Vous êtes végétarien

Cela ne veut pas dire que votre alimentation n'est pas équilibrée, il suffit de connaître quelques règles et de les appliquer.

Des associations indispensables pour palier au manque de protéines animales

- Un produit céréalier combiné à un produit laitier : pâtes au fromage, pizza blanche, riz ou semoule au lait ;
- Des légumes secs associés à un produit laitier : lentilles en salade en entrée et yaourt ou fromage en dessert, purée de pois cassés au lait ;
- Aliments céréaliers et légumineuse : semoule et pois chiches ou pain et soupe de pois cassés.

Rappels

Produits céréaliers : pain, farine, pâtes, riz, semoule, blé précuit, boulgour…
Légumineuses : haricots rouges ou blanc, petits pois, pois chiches, pois cassés, lentilles, soja…

Autres recommandations générales

Les céréales et légumineuses sont à consommer à chaque repas et selon l'appétit, en privilégiant la variété et en insistant sur les céréales complètes.

En plus des associations cités précédemment pour leurs apports en protéines végétales, veiller à consommer au moins 5 fruits et légumes par jour et 3 produits laitiers en favorisant les laitages et fromages pauvres en graisse et riches en calcium.

Limitez la consommation des aliments gras et sucrés.

Attention aux carences en fer

Le fer contenu dans les produits végétaux comme les légumineuses est moins bien absorbé que le fer apporté par les produits carnés. Ceci peut poser des problèmes pour la couverture des besoins en fer, notamment chez l'enfant et la femme végétarienne. Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin, qui vous prescrira une supplémentassions en fer.

Remarque

Si vous êtes végétalien, c'est-à-dire que vous éliminez les produits carnés, œuf et produits laitiers. Sachez qu'à long terme ce type de régime rend très difficile la satisfaction des besoins en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines. Le suivi d'un tel régime à long terme fait courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants.



Fiche 14 : Vous ne mangez pas certains aliments pour des raisons religieuses

Des compensations peuvent êtres utiles

Il est toujours possible de remplacer un aliment exclut de son alimentation par un aliment appartenant à la même famille, mais autorisé.
Ainsi ne pas manger de porc ou certains produits de la pêche, ne pose pas de problème sur le plan nutritionnel, puisque vous pourrez les remplacer par d'autres types de viandes ou de poissons ou des œufs.

En revanche, la consommation de produits ou aliments « hallal » ou « casher », n'a pas de retentissement particulier sur l'équilibre nutritionnel ;

Aucune religion n'interdit la consommation de fruits et de légumes, donc il reste toujours possible de manger au moins 5 fruits et légumes par jour ;

De même la consommation de graisse ou de produits sucrés n'est encouragée par aucune religion, qui en excès sont défavorables à une bonne santé.

Enfin, la non consommation de boissons alcoolisées, préconisée par certaines religions, va plutôt dans le sens des recommandations nutritionnelles.